consejos para padres



Ahorre dinero en la tienda mientras compra alimentos saludables

Siga alguno de estos consejos para ahorrar dinero con alimentos más saludables.






Use cupones o las tarjetas de descuento de su supermercado.

- Los anuncios o cupones de la semana, que puede encontrar en las revistas o periódicos locales, pueden tener descuentos para alimentos saludables, como frutas y vegetales.
- Para ahorrar dinero y recibir precios especiales, utilice la tarjeta de su supermercado o tienda de preferencia.
- Ahorre más comprando las marcas de la tienda, ya que usualmente son más baratas.

Lea y compare las etiquetas de nutrición de los alimentos envasados.

- Verifique el tamaño de una porción y sepa cuántas porciones hay en un envase.
- Verifique los nutrientes que hay en cada porción y escoja los productos que sean bajos en calorías, grasas trans, grasas saturadas, sodio y azúcar.
- Compare las marcas y el tamaño de los envases para saber cuál es la mejor opción.

Compre las frutas y vegetales de la temporada.

- Las frutas y vegetales de la temporada pueden ser más baratas.
- Vaya de compras al mercado de productores local cuando pueda.
- Si no es la temporada de sus frutas y vegetales favoritos, compre productos enlatados sin sodio (sal) agregado, o productos congelados sin grasa agregada.

Acumule y ahorre.

- Compre los tamaños más grandes de alimentos enlatados, congelados o envasados para ahorrar dinero.
- Compre carne magra (baja en grasa), leche, queso y yogurt sin grasa o bajo en grasa cuando estén en liquidación (precio reducido).
- Compre un pollo completo y córtelo usted mismo, ya que el pollo que viene cortado es más caro. Recuerde sacarle la piel antes de cocinarlo.
- Para ahorrar dinero, compre un galón o medio galón de leche, en lugar de comprar tamaños más pequeños.



Vaya de compras con sus hijos y utilice ese tiempo para enseñarles a comer saludablemente.

- Enséñele a sus hijos a buscar opciones saludables.
- Deje que sus hijos escojan sus frutas y vegetales favoritos.
- Si sus hijos le piden alimentos con mucha azúcar o grasa, sea fuerte y diga no, luego explíqueles por qué. Recuerde que ellos aprenderán de usted a tomar las decisiones correctas.

¿Necesita ayuda para comenzar? Utilice la lista de compras en esta hoja.

Use esta lista como guía para ayudarle a usted y a su familia a tomar decisiones inteligentes en cuanto a una alimentación saludable. Ponga esta lista en la nevera de su casa o llévela con usted a la tienda o supermercado cuando vaya de compras.

Lea nuestra hoja informativa sobre la herramienta VARiedad en nuestra página web para aprender más sobre cómo incorporar alimentos saludables en la dieta de su familia: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/downloads/tip_choices_sp.pdf

Antes de ir de compras, marque los tipos de productos que necesita:

- ☐ **Frutas:** Frescas, congeladas, o enlatadas en su propio jugo.
- ☐ **Vegetales:** Frescos, congelados sin grasas agregadas, o enlatados sin sodio (sal) agregado.
- ☐ **Carnes:** Pollo sin piel o carnes magras.
- ☐ **Productos derivados de la leche:** Leche, queso o yogurt bajo en grasa o sin grasa.
- ☐ **Granos:** Pan integral y cereales integrales bajos en azúcar o sin azúcar.

Escriba su lista de compras abajo:

Frutas

____

____

____

Vegetales

____

____

____

Carne, pollo, pescado, huevos, frijoles y frutos secos (nueces, almendras, avellanas, etc.)

____

____

____

Pan, arroz, cereal y pasta

____

____

____

Leche y productos derivados de la leche

____

____

Otros

____

¡Podemos!® es un programa desarrollado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por su siglas en inglés). ***¡Podemos!*** ofrece instrucciones, herramientas y consejos gratuitos a los padres, personas a cargo del cuidado de niños y a las comunidades, para ayudar a los niños de 8 a 13 años a mantener un peso saludable mejorando su alimentación, aumentando su actividad física y reduciendo el tiempo que pasan delante de una pantalla.

Para obtener más información, visite http://wecan.nhlbi.nih.gov/espanol o llame al 1-866-359-3226.

